
ATTIRER L'ABONDANCE AVEC L'EFT

(version 1)

Dr. Carol Look
(Traduit par Françoise Vaché EFT Practitioner CC)
www.CarolLook.com

© February 2005 Carol Look All rights reserved

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

TABLES DES MATIÈRES

BIENVENUE :	5
COMMENT UTILISER CE MANUEL AU MIEUX	6
QU'EST-CE QUE L'ABONDANCE, AU FAIT	7
LES 4 ETAPES POUR AUGMENTER L'ABONDANCE	8
TOUT N'EST QUE VIBRATION	9
OBJECTIF, CHOIX ET LA LOI D'ATTRACTION	10
CROYANCES ET ATTENTES	11
RESPONSABILITES	13
L'EFT	14
EFT instructions	15
EFT les points	17
EFT Exercice d'exemple	18
ÉTAPE#1 :ÉLIMINER LES BLOCAGES À LA RÉUSSITE ET ABONDANCE	19
PROBLÈME: PEUR DE RÉUSSIR	20
PROBLÈME: SABOTAGE	21
PROBLÈME: BLOQUER LA RÉUSSITE	22
PROBLÈME: ÉCHEC	23
PROBLÈME: COUPABLE D'AVOIR PLUS	25
PROBLÈME: COUPABLE DE VOULOIR PLUS	26
PROBLÈME: COUPABLE D'AVOIR DES AVANTAGES	28
PROBLÈME: REJETER LES AUTRES	29
PROBLÈME: PEUR DE L'ENVIE	30
PROBLÈME: ÊTRE EN AVANT	31
PROBLÈME: PAS À SA PLACE	33
PROBLÈME: ET SI ON PENSE QUE JE SUIS INTÉRESSÉ?	34
PROBLÈME: JALOUSIE	35
PROBLÈME: PAS À LA HAUTEUR	36

ZONES DE CONFORT	37
PROBLÈME: CROYANCES NEGATIVES	38
PROBLÈME: PEUR DE GAGNER PLUS	39
PROBLÈME: ZONE DE CONFORT SUR LE SALAIRE	40

LES JEUX DE L'ABONDANCE 41

LA LETTRE, DEVINE QUOI ?	41
LE JOURNAL DE GRATITUDE QUOTIDIEN	42

ÉTAPE#2 AUGMENTER VOTRE CONSCIENCE DE PROSPÉRITÉ 43

PROBLÈME: MÉRITER L'ABONDANCE	45
PROBLÈME: PAS ASSEZ/ MANQUES	46
PROBLÈME: SOUCIS D'ARGENT	47
PROBLÈME: RÉSERVES/ SE TOUVER À COURT DE	48
PROBLÈME: IL N'Y AURA JAMAIS CE QU'IL FAUT	49
PROBLÈME: JE NE CROIS PAS EN LA PROSPÉRITÉ	50
PROBLÈME: CROYANCE EN LA PÉNURIE	51
PROBLÈME: BLOCAGE POUR RECEVOIR	52
PROBLÈME: CONFLIT POUR RECEVOIR	53

LES JEUX DE L'ABONDANCE 54

À L'AISE AVEC L'ARGENT	54
BALADE DE LA GRATITUDE	54

ÉTAPE#3 ACTIVER LA LOI D'ATTRACTION 55

PROBLÈME: L'ANGOISSE DE L'ARGENT	56
PROBLÈME: PÉNURIE D'ARGENT	57
PROBLÈME: L'ARGENT NE VIENT PAS FACILEMENT	58
PROBLÈME: IMPOSSIBLE D'ÊTRE HEUREUX AVANT...	60
PROBLÈME: IMPOSSIBLE DE SE SENTIR BIEN AVANT...	61
PROBLÈME: IMPOSSIBLE D'ÊTRE HEUREUX SI JE SUIS PAUVRE	62
PROBLÈME: CROYANCE EN LA PAUVRETÉ	63
PROBLÈME: OUI, MAIS...	64
PROBLÈME: ATTIRER LE PARTENAIRE AMOUREUX	66
PROBLÈME: PEUR DU REJET	67
PROBLÈME: OBSESSION DE VIEILLIR	68
PROBLÈME SE SENTIR GROS	69

LES JEUX DE L'ABONDANCE 70-71

IMAGERIE DU RÉSULTAT FINAL	70
UNE PETITE PAUSE	

ÉTAPE#4 :EXIGER L'ABONDANCE MAINTENANT 74-80

PROBLÈME: CONFIANCE EN SOI	74
PROBLÈME: JE NE LE MÉRITE PAS	75
PROBLÈME: LA RÉUSSITE N'EST PAS POUR MOI	76
PROBLÈME: JE NE MÉRITE PAS L'ABONDANCE	77
PROBLÈME: JE NE DOIS PAS EXIGER LA RÉUSSITE	78
PROBLÈME: SENSATION DE MANQUE	79

AFFIRMATIONS POSITIVES

LES JEUX DE L'ABONDANCE 81

LE JEUX DU OUI	81
LE JEU DU MERCI	82
ET APRÈS? ET APRÈS ? ET APRÈS ?	83
ENSEIGNEMENT SUPPLÉMENTAIRE AVEC L'EFT	84
À PROPOS DE L'AUTEUR	85
LES SITES INTERNET INDISPENSABLES	85
LECTURES RECOMMANDÉES SUR L'ABONDANCE	86

BIENVENUE!

Je sais que nombre d'entre vous voyagez sur le même chemin que moi, parfois ravis par les cadeaux réjouissants qui apparaissent au cours de votre voyage, et parfois agacés par la lenteur des manifestations. Je suppose que si vous êtes là à lire ce e-book, c'est parce que vous espérez des façons de créer ***encore plus de réussite*** dans un certain nombre de sphères de votre vie. Est-ce que :

- ***Vous voulez plus d'abondance financière ?***
- ***Vous recherchez une plénitude spirituelle ?***
- ***Vous cherchez des relations amicales et amoureuses plus profondes ?***
- ***Vous espérez une santé plus éclatante et un corps plus solide ?***
- ***Vous réclamez une prospérité sans limites?***

Ce livret va vous aider à ***attirer*** une réussite personnelle et professionnelle et vivre une vie prospère remplie de joie, d'amour, de passion et de reconnaissance. Il y a la plénitude – plus qu'il ne faut pour chacun – et vous méritez d'avoir tout ce que vous voulez tout en jouissant de chaque minute de votre vie.

Vous allez embarquer pour un merveilleux voyage tout cela en utilisant votre esprit comme un « **aimant** » pour ***attirer plus d'abondance*** dans votre vie. Vous allez apprendre à utiliser l'**EFT (Emotional Freedom Techniques)** pour éliminer les blocages à l'abondance financière que vous avez pu absorber, hériter, récupérer depuis que vous êtes né. Vous allez apprendre aussi à utiliser les ***affirmations, l'imagerie*** et les ***jeux de l'abondance***, pour atteindre tous les autres buts que vous avez en tête, tels qu'une santé resplendissante, des liens spirituels plus puissants, des relations épanouissantes et tout ce qui est sur votre liste.

Allez...Attachez Vos Ceintures...

COMMENT UTILISER AU MIEUX CET E- BOOK

Vous pouvez soit imprimer l'e-book pour que ce soit plus facile à utiliser ou le garder tel que vous l'avez reçu électroniquement. Ce livre est divisé en petites parties précisant les instructions pour l'EFT, suivies de 4 autres parties qui correspondent aux **4 Étapes pour Attirer l'Abondance**. À la fin de chaque partie, j'expose 2 *Jeux d'Abondance*, que j'ai personnellement utilisés et que recommande particulièrement. Il y a bien sûr plusieurs façons pour utiliser au mieux ce e-book. Choisissez dans la liste suivante, basée sur tout ce que vous pouvez **vouloir** faire, ou ce qui vous *attire* (pas ce que vous pensez que vous *devriez* faire !)

Lire du début à la fin et décider quelle section correspond le mieux à vos problèmes personnels. Retournez aux sections appropriées.

Ou

Lire la Table des Matières et choisir les *Étapes* dont vous avez besoin. Commencez avec l'étape qui vous « parle » le mieux.

Ou

Choisir quelques pages par jour et travailler jusqu'à la fin du livre régulièrement mais tranquillement.

Ou

Choisissez des pages à étudier au hasard en suivant Les Jeux d'Abondance et les suggestions de cette manière.

Ou

Laissez-vous guider par votre intuition ! Faites confiance d'aller là où votre guide intérieur vous emmène.


Définition du Webster's Dictionary « *Large plénitude, exubérance, richesses, affluence...débordement...* »

Généralement mes clients désirent dans leur vie plus « *d'abondance financière* ». Cependant puisque la résistance à recevoir tout ce que nous désirons est causée par la même *vibration* énergétique nous allons aborder *toutes* les zones de votre vie dans lesquelles vous désirez avoir plus de réussite. Même si notre principal intérêt des exercices EFT sont sur l'augmentation de votre *abondance financière*, vous pourrez aussi améliorer vos relations, acquérir une santé florissante, attirer vos opportunités professionnelles, et approfondir vos connections spirituelles en *élevant votre mode d'énergie vibratoire*.

« Chaque fois que je ressens un manque d'abondance financière, je me souviens comment d'amis adorables, combien d'incroyables coïncidences se sont produites dans ma vie, les nombreuses fois où je me suis sentie profondément heureuse. Parfois je me concentre sur tous les livres merveilleux que j'ai lus ou bien les vacances splendides dont j'ai pu profiter. Je fais cela pour déclencher en moi le sentiment *d'abondance*. ».

« Me souvenir de ma propre *abondance* à certains moments de ma vie aide à retrouver rapidement la trace de la *réussite financière*, car la vérité est que ce qui est sur mon compte en banque importe peu, j'ai déjà vécu des moments incroyables de félicité et de bienfaits. » Après avoir lu ce e-book passionnant, j'espère que vous serez convaincu que vous êtes capable d'attirer *plus qu'il ne faut* (et ça c'est l'abondance) en chaque secteur de votre vie. Je vais vous guider dans des dizaines d'exercices d'EFT ainsi que dans d'autres jeux et techniques amusantes pour s'adresser au processus en 4 étapes que j'utilise dans mes séminaires, en séances individuelles, et dans mes séries de CD.

TOUT est VIBRATION

Avant d'appliquer l'EFT à ces 4 étapes je souhaite vous parler de **VIBRATION**, ou plus simplement, ce qui fait tourner le monde. Toute chose possède sa propre *vibration* –couleurs, mots, personnes, endroits, nourriture, comportements – et lorsque vous apprenez à changer votre *vibration* pour qu'elle *attire l'abondance* que vous voulez plutôt que la repousser, votre vie va changer *immédiatement*. *Nous vibrons en permanence*, il semble juste de contrôler cette *vibration* à notre avantage. Et la façon la plus simple pour y arriver c'est d'utiliser l'EFT qui s'adresse à l'équilibre de notre système énergétique corporel.

- Pensez à *l'argent*, quelle vibration ressentez-vous ?
- Pensez à votre *corps*, comment vibrez-vous ?
- Que se passe-t-il quand vous pensez à trouver votre *partenaire de vie idéal* ? Quels sentiments apparaissent, ?

Si vous ressentez toute autre chose que de la joie, du bien être en vous focalisant dessus, vous ne *vibrez* pas sur un mode qui va *attirer* vers vous ce que vous voulez.

Ma mère trouve rassurant de collectionner et de lire les livres de cuisine. Et elle sait quand elle suit une recette de poulet, c'est ce qu'elle obtiendra ! C'est garanti. Elle ne s'attend pas à obtenir un plat de haricots quand elle utilise du poulet et des oignons.

C'est la même chose en ce qui concerne *l'abondance et la manifestation*. Il y a des recettes particulières. Vous sortirez du four (ce qui se *manifeste*) tout ce que vous aurez mis dans le plat (ce qui *vibre, l'intention, avez demandé*). C'est vraiment très simple. Malheureusement, les gens (moi y compris) refusent de *suivre la recette* avec exactitude. Ils veulent toujours y ajouter d'autres ingrédients qui vont ralentir le processus de cuisine. Demandez à n'importe quel chef au monde, et il va être d'accord : **LES RECETTES MARCHENT !** Il faut les suivre

LES 4 ETAPES POUR ACCROITRE L'ABONDANCE

#1. *Éliminer les blocages* au succès et à l'abondance

#2. Augmenter votre *conscience de la prospérité*.

#3. Activer la *Loi de l'Attraction*.

#4. *Exiger l'Abondance* MAINTENANT

OBJECTIF, CHOIX & LOI D'ATTRACTION

J'aime la notion de **choix**. Lorsque j'ai *des choix*, je me sens **libre**. Quand je suis libre, je me sens mieux. Quand je me sens mieux, je me sens plus détendue. Quand je me sens détendue et libre, je **vibre** automatiquement sur un mode de meilleure qualité et ce que je veux se dirige naturellement vers moi, avec très peu d'effort. « Honnêtement, j'ai l'impression de tricher, et c'est trop beau pour être vrai. Essayez et vous verrez ce que je veux dire. »

Ce que j'espère c'est que cet e-book vous aidera à décider sur quoi vous concentrer, et comment **contrôler votre esprit** pouvant ainsi **attirer** ou amener encore plus de ce que vous souhaitez dans votre vie. Votre **objectif est votre choix**, vous êtes seul responsable de la mauvaise journée que vous allez passer. Comme je le disais plus haut, l'**EFT** est le meilleur outil et le plus simple à utiliser pour nous aider à mettre de l'ordre dans nos objectifs et **vibrer** à un niveau de conscience heureux et qui à son tour **attirera comme un aimant** nos désirs directement dans notre vie. Nous vivons et fonctionnons dans un monde **d'attraction magnétique** ; nous n'en faisant tout simplement pas le moindre usage avec efficacité.

Ai-je dit « **attraction magnétique** » ??? Oui ! Nos pensées engendrent une **vibration** et notre **vibration** émet un signal, et tout ce qui est similaire à ce signal est attiré **comme un aimant** vers nous. C'est ce qu'on appelle la **Loi d'Attraction**, et vous pourriez l'utiliser tous les jours pour vous aider à réaliser vos rêves les plus fous.

En réalité **nous l'utilisons** tous les jours, mais vous n'êtes probablement pas conscient de sa puissance ni de l'influence qu'elle a sur nos vies. J'ai déjà lu des dizaines d'auteurs sur la **Loi d'Attraction**, ma source d'information préférée sur la **Loi d'Attraction** vient - de **www.abrahamhicks.com**. En combinant l'EFT avec les travaux de A.Hicks j'ai changé ma vie financière qui était confortable en une **incroyable abondance**.

L'EFT vous permettra **d'activer** la **Loi d'Attraction** et vous montrer la bonne direction. Vous n'utiliserez plus cette loi de façon inconsciente pour vous blesser ou vous empêcher d'être heureux. **LES RECETTES FONCTIONNENT** ...Mais il faut les suivre

CROYANCES & ATTENTES

Saviez-vous que les **croyances** auxquelles vous tenez consciemment ou dans votre esprit subconscient sont **compulsives** ? Ce que ça signifie c'est que ce à quoi vous **croyez** dans votre esprit subconscient doit devenir réalité, **peu importe ce que c'est**. Si vous croyez que vous n'êtes pas assez bien, ou que vous ne méritez pas de réussir financièrement, vous allez remuer ciel et terre pour atteindre ce résultat. De la même façon, si vous croyez que la réussite vous vient naturellement, vous allez **attirer la réussite** facilement dans votre vie. Puisqu'il n'y a pas moyen de changer le fait que nos cerveaux communiquent avec nos croyances de façon compulsive – **nous allons toujours réaliser nos croyances quelles qu'elles soient** – la chose suivante la meilleure à faire **c'est de changer nos croyances et nos attentes** et nous pourrons ainsi arriver à la bonne destination. Comment pouvons-nous accomplir cela ? Avec l'EFT bien sûr ! L'EFT est l'outil de premier choix pour vous aider à **changer vos croyances et vos attentes** et que ce que vous désirez vous arrive naturellement, sans tous ces tiraillements et ces luttes.

Oui moi aussi on m'a appris que pour avoir plus d'argent il fallait travailler plus dur et lutter encore, et de toute façon, souffrir. Vous pouvez tout de même vous amuser, mais seulement au détriment de votre compte épargne. Mais j'ai appris depuis, grâce à de merveilleux enseignements, nouveaux et anciens, que ce n'est pas la lutte qui vous rend riche, mais la **vibration** que vous mettez à faire ce que vous faites. Que vous soyez thérapeute, artiste, chef d'orchestre ou concierge...

Voilà encore ce mot étrange encore une fois, **vibration**. N'oubliez pas que si vous contrôlez vos **vibrations**, vous pouvez contrôler ce que vous **attirez** dans votre vie à tout niveau... santé, richesse et amour, pour ne citer que cela. Si vous croyez au manque ou si vous vous attendez à rencontrer la pénurie, vous recevrez le manque et la pénurie. Si vous **croyez honnêtement en l'abondance**, vous serez interloqué avec quelle rapidité vos désirs se **manifestent**. Si cette équation du premier degré

vous embête, essayez pendant 30 jours avant de décider que ça marche ou pas. Alors que cela peut juste vous sembler être une théorie pour l'instant, quand vous utilisez la technique présentée dans cet e-book et voyez les résultats, vous aurez et serez la preuve vivante que les *vibrations* font toute la différence dans le monde. Vous êtes comme un téléviseur qu'on aura laissé sur *ON* 24 heures sur 24 – vous *vibrez* toute la journée. Pourquoi ne pas choisir votre chaîne ?

Je vais vous expliquer comment utiliser l'EFT pour améliorer et élever votre *vibration* en changeant vos émotions quand vous le désirez sur une base d'une heure, d'une semaine ou d'un mois. Quand vous éliminez vos croyances négatives et *élevez votre vibration*, vous *attirez* plus ce que vous désirez dans votre vie. Quelques unes des émotions qui vous permettront d'*attirer* plus que vous ne voulez sont :

- Joie
- Enchantement
- Gratitude
- Reconnaissance
- Amour
- Passion
- Félicité
- Extase

Lorsque vous vous concentrez sur ces sentiments, inévitablement vous *élevez votre mode vibratoire* à un niveau supérieur, et ainsi accélérez l'*aimantation* (ou l'*attraction*) de vos buts personnel ou financier. Certains des sentiments qui tirent naturellement votre *vibration* vers l'arrière, ralentissent la réalisation de vos buts, sont :

- Peur
- Désespoir
- Ressentiment / colère
- Haine
- Jalousie
- Envie
- Agacement
- Honte

Étant donné que nous sommes des humains, nous avons tous la capacité à ressentir chacune de ces émotions. La chose ***n'est pas*** de l'ignorer lorsque vous ressentez les émotions négatives. La chose est de le ***remarquer*** quand ça se passe, de ***décider*** si vous voulez y changer quelque chose, et ***choisir*** un des merveilleux outils que je vais expliquer pour changer votre sentiment, changer votre focalisation, ***et élever votre vibration*** quand vous le souhaitez.

RESPONSABILITÉ

EFT (Emotional Freedom Techniques) fait partie des nouvelles techniques de traitement que l'on nomme ***Thérapie des Énergies***, toujours considérée comme expérimentales, elles sont utilisées par des thérapeutes, infirmières médecins, psychiatres et particuliers dans le monde entier. Jusqu'à présent l'EFT et les autres Techniques de Thérapies Energétiques ont produit des résultats exceptionnels dans le traitement de problèmes physiques et psychologiques.

Ils ne peuvent cependant PAS remplacer un traitement médical ou une thérapie de santé mentale.

Personnellement, je n'ai jamais rencontré d'effets secondaires négatifs en suivant bien les protocoles et les conseils. Cela ne signifie pas cependant que vos clients et vous-même ne ressentirez pas d'effets secondaires indésirables ou désagréables.

En utilisant cette technique sur vous ou sur les autres, vous devez accepter d'en prendre toute la responsabilité pour votre bien-être et je vous suggère d'informer vos clients de la même façon

COMMENT UTILISER L'EFT POUR ATTIRER L'ABONDANCE

L'EFT est une forme d'acupressure psychologique qui utilise un léger tapotement du bout des doigts à la place des aiguilles pour stimuler les points d'acupuncture Chinoise. Le « tapping » sur les points désignés sur le visage et le corps est combiné à la verbalisation d'un problème identifié suivi par une phrase d'affirmation générale.

En combinant ces ingrédients de l'EFT on *équilibre le système énergétique*, il apparaît qu'il soulage le stress psychologique et la douleur physique. Remettre en place l'équilibre du système énergétique permet au corps et à l'esprit de retrouver leurs capacités de guérison naturelle. L'EFT n'est pas dangereux, facile à appliquer, et pas agressif.

Avec le temps, j'ai développé des dizaines d'exercices de « Tapping » d'EFT pour *attirer l'abondance* et je les présente ici pour la première fois sur papier. Les exercices d'EFT sont créés pour cibler les blocages particuliers que vous pouvez avoir à *recevoir l'abondance* dans votre vie. Si vous cherchez à améliorer votre richesse financière, à avoir une santé éclatante, ou des relations plus profondes et satisfaisantes, l'EFT et les **Jeux d'Abondance** vont vous aider à atteindre vos objectifs.

Voici comment vous allez procéder avec les exercices. Chaque exercice de « Tapotement » d'EFT consistera en une Affirmation de **BASE**, suivie de deux **TOURS** de « Tapotement » des **8 points EFT**. Le **TOURS#1** s'adresse au problème en répétant la *phrase de rappel négative* tandis que le **TOUR# 2** s'adresse à la solution en verbalisant les préférences, les choix, et les solutions possibles envisagées.

INSTRUCTIONS pour L'EFT ---

L'AFFIRMATION :

Évaluez l'intensité du problème d'abondance adressé sur une échelle de 0-10 (0 = pas d'inconfort et 10 = maximum d'inconfort), ou inscrivez simplement comment vous vous ressentez.

Tapotez le point karaté (voir page 17) sur l'un ou l'autre côté de votre main tout en répétant toute la **PHRASE D'AFFIRMATION** inscrite pour chaque problème d'abondance. (Un exemple de la **PHRASE D'AFFIRMATION** pourrait être « *Même si j'ai ces blocages d'argent, je m'accepte complètement et profondément* »)

SEQUENCE NEGATIVE DE TAPPING:

Commencez au pont du sourcil, et tapotez chaque point en suivant la séquence (voir plus bas) environ 7 à 10 fois tout en répétant *la phrase de rappel négative* fournie pour chaque problème.

SEQUENCE DES POINTS :

- Sourcil
- Coin de l'œil
- Sous l'œil
- Sous le nez
- Menton
- Clavicule
- Sous le bras
- Dessus de la tête

■ Cela oblige votre esprit à se concentrer sur les schémas de pensées négatives qui bloquent votre capacité à attirer l'abondance et permet à l'EFT de les neutraliser.

SEQUENCE POSITIVE DE TAPPING:

■ **Il y a 8 phrases positives proposées pour chaque problème d'abondance.**

■ **Commencez encore au point du sourcil**, et tapotez chaque point, à peu près 7-10 fois tout en répétant la séquence de 8 phrases positives présentées.

Cela vous permet d'installer ce que vous préféreriez vivre émotionnellement dans vos schémas de pensée et dans votre vie.

RESPIRATION PROFONDE:

■ **Terminez chaque exercice avec une respiration lente et profonde pour vous aider à faire bouger l'énergie à travers votre corps.**

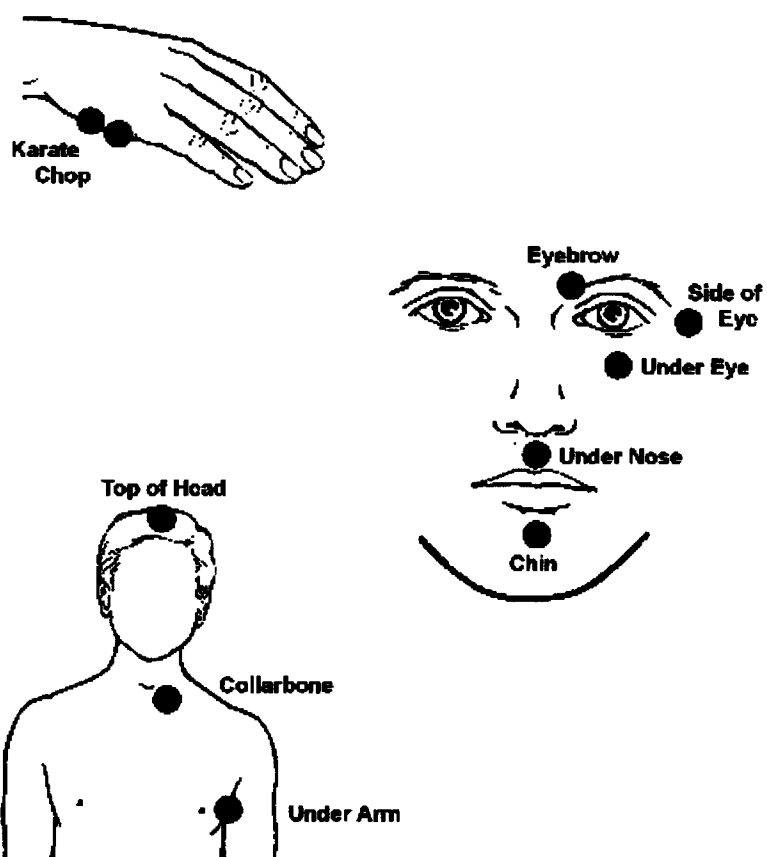
L'exemple page 18 vous guidera à travers un **exercice typique de traitement d'EFT**. Il comprend

(1) L'AFFIRMATION

(2) LE TOUR DE TAPPING NÉGATIF

(3) LE TOUR DE TAPPING POSITIF

EFT Tapping Points



EXEMPLE D'EXERCICE EFT

« TAPOTEZ » LE POINT KARATÉ (3 FOIS) tout en répétant LA PHRASE D'AFFIRMATION suivante.

« Même si j'ai ce conflit pour attirer l'abondance, je m'accepte complètement et profondément. »

Tapotez les points en récitant la PHRASE DE RAPPEL
NEGATIVE: *« Ce conflit pour attirer l'Abondance ».*

TOUR #1: Phrase de Rappel Négative.

« Ce conflit pour attirer l'Abondance ».

Puis faites le TOUR #2 avec des mots positifs représentant le résultat désiré. Répétez une phrase sur chacun des 8 points de « tapping » du sourcil jusqu'au-dessus de la tête.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'aime savoir que je peux résoudre ce conflit...

CO : Je choisis de résoudre ce conflit...

SO : C'est tellement juste de résoudre ce conflit...

SN : J'apprécie de voir combien j'ai changé...

M : J'aime savoir que j'ai résolu ce conflit...

CL : Je choisis d'éliminer ce conflit maintenant...

SB : C'est tellement juste de résoudre ce problème ...

DT : J'adore attirer l'abondance.

ÉLIMINER LES BLOCAGES AU SUCCÈS et à L'ABONDANCE

La question la plus importante en ce qui concerne vos blocages à l'abondance est :

*** Quelles « croyances limitantes » et « blocages émotionnels » vous empêchent de réussir ?**

Vous pouvez vraiment *vouloir* plus *d'abondance financière*. Mais si vous avez des conflits intérieurs qui vous poussent à vous battre pour que vous puissiez atteindre vos buts, vous pourrez toujours attendre pour qu'ils apparaissent dans votre vie. Si vous répondez *OUI* à n'importe quelle des questions proposées, vous allez probablement avoir des *blocages inconscients (ou conscients)* au succès.

*** Est-ce que vous vous êtes déjà retrouvé en train de vous « auto saboter » quand vous vous rendez compte que votre réussite augmente ?**

C'est le signe classique que vous avez des *blocages inconscients* pour réussir dans certaines sphères de votre vie. Certains clients me disent qu'ils n'y peuvent rien. Ils se sentent obligés de faire quelque chose d'idiot qui les empêchera de réussir. Ils procrastinent, arrivent en retard, ou oublient quelque chose d'important pour la réussite d'un travail. Tous ces comportements vont bien sûr saboter leur avancée.

Essayez les **phrases d'affirmation EFT** suivantes. Souvenez-vous :

A - ■ Répétez les **PHRASES D'AFFIRMATION** 3 fois à voix haute, puis

B - ■ Tapotez les points tout en disant la phrase en bleu :

C - Passez à la ronde positive tout en tapotant de nouveau les points -

PROBLÈME: PEUR DE RÉUSSIR

Tout en tapotant sur votre point Karaté répétez la phrase 3 fois.

Même si j'ai peur de trop bien réussir, je m'aime et je m'accepte complètement et profondément ».

TOUR #1: Phrase de Rappel Négative

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

J'ai peur de trop bien réussir.

TOUR#2: Phrases Positives

(DS) : Je peux me sentir en sécurité si je réussis...

(CO) Je suis reconnaissant de ma réussite...

(SO) J'adore l'abondance...

(SN) Je choisis de me sentir en sécurité et de réussir maintenant...

(M) Je me sens confiant à l'idée de réussir.....

(CL) Je suis reconnaissant de la réussite dont je profite déjà ...

(SB) Je suis reconnaissant de l'abondance et la plénitude...

(DT) Je choisis de me sentir en sécurité et de réussir maintenant.

PROBLEME : SABOTAGE

Tout en tapotant sur votre point Karaté répétez la phrase 3 fois.

Même si Je m'auto sabote en permanence, je m'aime et je m'accepte complètement et profondément

TOUR #1: Phrase Négative

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je m'auto sabote en permanence

TOURS #2: Phrases Positives:

(DS) Je choisis d'accepter que je réussis ...

(CO) Je laisse aller mon besoin de me saboter...

(SO) J'aime me sentir libéré de ces vieux schémas...

(SN) Je choisis d'accueillir ma réussite maintenant....

(M) Je choisis d'accepter à quel point je réussis...

(CL) Je suis heureux d'avoir lâché mes habitudes de sabotage...

(SB) J'aime me sentir libéré de ce sabotage...

(DT) Je choisis de m'approprier ma réussite maintenant.

PROBLEME : BLOQUER LA RÉUSSITE

Tout en tapotant sur votre point Karaté répétez la phrase 3 fois.

Même si je ne peux pas m'empêcher de me mettre des barrières, je choisis de lâcher ce conflit.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je ne peux pas m'empêcher de me mettre des barrières

TOURS #2: Phrases Positives:

(DS) J'aime savoir que j'ai résolu ce conflit...

(CO) J'ai bien réussi à enlever mes barrières...

(SO) J'aime réussir...

(SN) Je choisis d'accueillir le succès qui est le mien avec bonheur...

(M) J'ai résolu ce conflit avec succès...

(CL) J'ai finalement enlevé mes barrières...

(SB) J'aime quand je réussis...

(DT) J'ai l'intention d'accueillir avec bonheur toute la réussite que je mérite.

PROBLEME : ÉCHEC

Tout en tapotant sur votre point Karaté répétez la phrase 3 fois.

Même si je ne sais pas pourquoi je me fais échouer je choisis d'accepter tous mes conflits.

TOUR#1 :Phrase de Rappel Négative *(Répétez cette phrase en « tapotant » les 8 points)*

Je ne sais pas pourquoi je me fais échouer

TOUR#2 :Phrases de Rappel Positives

(DS) J'ai réussi à enlever mes propres barrages ...

(CO) J'aime savoir que je suis libérée...

(SO) J'aime recevoir les conseils de l'intérieur....

(SN) J'apprécie d'avoir changé...

(M) Je veux réussir maintenant...

(CL) J'aime savoir que je suis clair avec la réussite..

SB) J'aime recevoir les conseils de l'intérieur...

(DT) Je me rends compte que j'ai changé...

*** Vous arrive-t-il de vous sentir coupable parce que vous avez plus que les autres ?**

« Sara » se sent coupable d'être mieux payée que ses amis, et fait « comme si » elle n'avait pas suffisamment d'argent pour dîner dehors ou s'acheter des vêtements. Sara est comme beaucoup de mes clients à qui l'on a dit qu'ils ont déjà beaucoup de chance d'avoir ce qu'ils ont et *ne devraient pas en vouloir* plus. Lorsque ces personnes ont des désirs normaux et sains, ils culpabilisent. Ce n'est pas parce que vous culpabilisez que les autres en auront plus, et attirerez l'abondance dans votre vie.

*** Avez-vous peur de devenir riche à cause de la réaction des autres ?**

Beaucoup de mes clients ont fait les frais de l'envie et de la jalousie de la part de leurs proches ou de leur famille. Ils vont donc se saborder afin d'éviter de recevoir leurs comportements hostiles.

*** Voyez-vous les gens riches comme « radins », « veinard » « mesquins » ou « injustes »**

Si vous voyez les gens riches comme « avares » ou « injustes » voyez-vous pourquoi vous pourriez bloquer votre propre richesse? Pourquoi voudriez-vous devenir quelqu'un d'avare ou de mesquin ? C'est un blocage émotionnel ordinaire mais simple qui peut être neutralisé de façon efficace avec l'EFT.

Les thèmes de culpabilité, peur des réactions des autres et un regard négatif sur les gens riches seront abordés dans les exercices EFT de « Tapotement » :

PROBLEME : CULPABILITE D'AVOIR PLUS

(Répétez 3 fois à voix haute la phrase d'affirmation, tout en tapotant le Point karaté).

Même si je me sens coupable parce que j'ai plus que les autres, je choisis de me sentir gentil avec moi-même.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je me sens coupable d'avoir plus que les autres.

TOURS #2: Phrases Positives:

(DS) Je choisis de me sentir bien avec tout ce j'ai déjà...

(CO) J'aime me sentir en sécurité avec ce que je gagne...

(SO) J'aime me sentir libéré de ma culpabilité ...

(SN) C'est tellement bien de reconnaître tout ce que j'ai ...

(M) Je suis heureux de m'être libéré de la culpabilité...

(CL) Je me sens finalement en sécurité avec ce que j'ai gagné ...

(SB) J'aime me sentir libéré de ma culpabilité...

(DT) Je suis reconnaissant de tout ce que j'ai...

PROBLEME : CULPABILITE DE VOULOIR PLUS

(Répétez 3 fois la phrase tout en tapotant le Point Karaté)

Même si je me sens coupable d'en »vouloir plus .. Je suis peut-être égoïste, je m'accepte complètement et profondément malgré tout.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je me sens coupable d'en vouloir plus

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je suis reconnaissant de tout ce que je suis...

CO : J'aime savoir combien je suis généreux ...

SO : Je peux avoir des désirs et me sentir bien...

SN : Je suis reconnaissant pour tous les désirs que j'ai...

M : J'ai le droit de vouloir...

CL : J'aime savoir combien je suis généreux...

SB : Je peux avoir des désirs et me sentir bien avec moi-même....

DT : Je suis reconnaissant d'avoir tous ces désirs ...

PROBLEME : CULPABILITE DES AVANTAGES

(Répétez 3 fois la phrase d'affirmation, tout en « tapotant » le point Karaté.)

Même si je me sens coupable les avantages que j'ai, je choisis de résoudre cette culpabilité maintenant.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je me sens coupable des avantages que j'ai

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'accepte tout en moi...

CO : J'aime accepter qui je suis...

SO : Je suis reconnaissant de la vie que j'ai ...

SN : J'aime me sentir libéré de ce conflit...

M : J'accepte d'avoir des désirs ...

CL : J'aime accepter qui je suis...

SB : Je suis reconnaissant de tout ce que j'ai dans ma vie ...

DT : J'aime être libéré de ce conflit...

PROBLEME : PEUR D'ÊTRE REJETÉ

(Répétez 3 fois la phrase d'affirmation, tout en « tapotant » le point Karaté.)

Même si j'ai peur d'être rejeté si je réussis, j'accepte qui je suis et ce que je ressens.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

J'ai peur d'être rejeté si je réussis.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je choisis de me sentir acceptée...

CO : J'aime accepter ma réussite...

SO : Je choisis de lâcher mon besoin qu'ils m'approuvent...

SN : J'apprécie qui je suis...

M : Je choisis de me sentir acceptée à l'intérieur de moi ...

CL : J'aime accepter ma réussite même si eux ne l'acceptent pas...

SB : Je choisis de lâcher mon besoin qu'ils m'approuvent....

DT : Je reconnais ma valeur.

PROBLEME : REJETER LES AUTRES

(Répétez 3 fois la phrase d'affirmation, tout en « tapotant » le point Karaté.)

Même si j'ai peur de rejeter les autres si j'ai ce que je veux, j'accepte complètement et profondément tout en moi.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Cette peur de rejeter les autres si j'ai ce que je veux.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'aime savoir que j'ai ce qu'il me faut...

CO : J'aime garder les amis qui sont bien pour moi...

SO : J'aime savoir que je peux avoir confiance en moi...

SN : Je suis conscient qu'on peut me faire confiance...

M : J'aime savoir que je peux faire confiance à mes amis...

CL : J'aime garder les amis qui sont bien pour moi...

SB : J'aime faire confiance à mon instinct...

DT: Je suis conscient être quelqu'un de confiance

PROBLEME : PEUR D'ÊTRE ENVIÉ

(Répétez 3 fois la phrase d'affirmation, tout en « tapotant » le point Karaté.)

*Même si j'ai peur qu'ils m'envient, je choisis que ça ne regarde que moi
(vont m'envier)*

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

J'ai peur qu'ils m'envient. (vont m'envier)

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je m'en moque s'ils m'envient...

CO : Ca ne me regarde pas...

SO : J'aime me sentir libre...

SN : J'accepte ma réussite maintenant...

M : Leur envie ne me concerne pas...

CL : Ca ne me regarde pas...

SB : J'aime me sentir libre ...

DT: J'accepte ma réussite maintenant...

PROBLEME : PEUR DE SE FAIRE REMARQUER

(Répétez 3 fois la phrase d'affirmation, tout en « tapotant » le point Karaté.)

Même si je ne veux pas me faire remarquer, je choisis d'être conscient de mes capacités...

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je ne veux pas me faire remarquer

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je peux me faire remarquer et me sentir en sécurité ...

CO : Je choisis de me sentir en sécurité même si on me remarque...

SO : J'aime me sentir en sécurité avec ma réussite...

SN : Je sais que c'est bon pour moi...

M : Je peux être en avant et me sentir en sécurité ...

CL : Je choisis de me sentir en sécurité même s'ils ne m'aiment pas...

SB : J'aime me sentir en sécurité avec ma réussite...

DT: Je sais que c'est bien pour moi...

PROBLEME : HUMILIATION

Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez la phrase suivante 3 fois.

Même si j'ai peur qu'on m'humilie encore si je suis en avant, je m'aime et je m'accepte complètement et profondément de toute façon.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

J'ai peur qu'on m'humilie encore si je suis en avant

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je me suis guérie de ce traumatisme...

CO : Je suis en sécurité...

SO : Je me moque de ce qu'on pense si je réussis...

SN : C'est sécurisant d'être en avant...

M : Je suis guéri de ce traumatisme...

CL : Je me sens en sécurité à l'intérieur...

SB : Ce qu'on pense ne me regarde pas ...

DT: C'est sécurisant d'être en avant d'une nouvelle façon...

PROBLEME : PEUR DE NE PAS S'INTÉGRER

Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez la phrase suivante 3 fois.

Même si j'ai peur de ne pas m'intégrer, j'accepte qui je suis et comme nt je me sens.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

J'ai peur de ne pas m'intégrer

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'aime savoir que je m'intègre de toute façon...

CO : Je n'ai pas besoin de plaire à tout le monde...

SO : Je choisis de m'intégrer maintenant...

SN : Je me sens en sécurité d'être différent...

M : J'aime savoir que je m'intègre de toute façon ...

CL : Je n'ai pas besoin de plaire à tout le monde...

SB : Je choisis de m'intégrer maintenant...

DT: J'apprécie d'être différent de toute façon...

PROBLEME : ET S'ILS PENSAIENT QUE JE SUIS CUPIDE?

Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez la phrase suivante 3 fois.

Même si j'ai peur qu'ils pensent que je suis cupide si je suis riche, je m'accepte complètement et profondément et j'aime l'abondance qui me vient.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

J'ai peur qu'ils me trouvent cupide si je suis riche

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'aime me sentir riche...

CO : J'aime donner aux autres...

SO : J'apprécie les gens riches...

SN : J'ai hâte de Donner en retour...

M : J'aime me sentir riche...

CL : J'aime donner aux autres ...

SB : J'apprécie les gens riches et leur générosité...

DT: J'ai hâte de redonner...

PROBLEME : JALOUSIE

Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez la phrase suivante 3 fois.

Même si je ne veux pas qu'on soit jaloux de moi si je suis riche, je choisis d'accueillir l'abondance dans ma vie.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je ne veux pas qu'on soit jaloux de moi.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Ils peuvent être jaloux et ce ne sont pas mes affaires...

CO : Je choisis de sentir qu'on accepte mes sentiments...

SO : J'aime me sentir riche et en être heureuse...

SN : J'aime l'abondance dans ma vie...

M : Ils peuvent être jaloux et ce n'est pas mon problème...

CL : J'accepte qui je suis...

SB : J'aime me sentir riche et digne...

DT: J'aime l'abondance dans ma vie...

PAS À LA HAUTEUR

Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez la phrase suivante 3 fois.

Même si j'ai toujours l'impression » d'être inférieur» avec les gens qui ont de l'argent , je m'accepte complètement et profondément malgré tout.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Cette impression » d'être inférieur » avec ceux qui ont de l'argent

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'ai tout ce qu'il me faut avec l'argent que j'ai...

CO : Ils ont tout ce qu'il leur faut...

SO : Nous avons tous ce qu'il nous faut...

SN : Je suis bien comme je suis...

M : J'ai tout ce qu'il me faut et j'en ai plein...

CL : Ils ont ce qu'il leur faut...

SB : Nous avons tous ce qu'il nous faut...

DT: Je suis bien comme je suis...

ZONES de CONFORT ---

Êtes-vous bloqué dans une *zone de confort* particulière ?

Je ne pensais pas que je me battais avec une *zone de confort* en ce qui concerne mon salaire potentiel jusqu'à ce que j'additionne mes revenus sur deux ans et j'ai découvert que j'avais presque gagné la somme *exacte* chaque année.

En considérant tous les paramètres et les facteurs de gestion d'un cabinet privé à temps plein, c'est pratiquement impossible d'y arriver. Les clients prenaient des congés, je prenais des congés, les vacances tombaient sur des jours différents, j'avais de nouveaux clients, les anciens clients avaient terminé, etc.

En d'autres mots, il était évident que je me battais avec un « *plafond de verre financier* » ou *une zone de confort* que je ne voulais pas escalader. Jusqu'à ce que j'utilise l'EFT pour moi-même sur mes *croyances limitantes*. J'ai à peu près *triplé mes revenus* en très peu d'années.

Essayez les Phrases d'**Affirmations d'EFT** suivantes. ET souvenez-vous :

*** Toutes les Phrases d'Affirmation doivent être répétées 3 fois pendant que vous tapotez le point karaté.**

*** Les phrases bleues doivent être répétées à voix haute pendant que vous tapotez la séquence des 8 points. Tapotez ensuite la séquence entière des points tout en disant les phrases positives à voix haute.**

PROBLEME : CROYANCES NÉGATIVES

Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez la phrase suivante 3 fois.

Même si je ne crois pas que je puisse gagner plus d'argent, je choisis de lâcher ce blocage

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je ne crois pas que je puisse gagner plus d'argent

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Ma croyance a changé...

CO : Maintenant je sais que je peux gagner plus d'argent...

SO : J'aime me sentir bien en ayant un salaire plus élevé...

SN : J'aime savoir que j'ai résolu ce conflit...

M : Ma croyance a changé...

CL : Je gagne déjà plus d'argent...

SB : J'aime me sentir bien en ayant un salaire plus élevé ...

DT: Je me sens protégé en sachant que j'ai résolu ce conflit...

PROBLEME : PEUR DE GAGNER PLUS

Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez la phrase suivante 3 fois.

Même si j'ai peur de gagner plus d'argent, je m'accepte complètement et profondément.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

J'ai peur de gagner plus d'argent

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je me sens en sécurité quand je gagne plus d'argent...

CO : Je sais c'est bien pour moi...

SO : Je choisis de me faire confiance...

SN : Je choisis de me sentir bien avec mon salaire...

M : Je m'autorise à me sentir en sécurité quand je gagne plus...

CL : Je sais que c'est bien pour moi de gagner plus...

SB : Je choisis de me faire confiance...

DT : Je choisis de me sentir bien en augmentant mon salaire...

PROBLEME :ZONE DE CONFORT SUR LE SALAIRE

Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez la phrase suivante 3 fois.

Même si je suis limité par une zone de confort pour mon salaire actuel, je m'accepte complètement et profondément de toute façon.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je suis limité par une zone de confort pour mon salaire actuel

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je suis tellement heureux d'avoir élargi ma zone de confort...

CO : J'aime savoir que je contrôle...

SO : J'apprécie toutes mes capacités...

SN : J'aime savoir que j'ai élargi ma zone de confort...

M : Je suis tellement heureux d'avoir élargi ma zone de confort...

CL : J'augmente déjà mon salaire...

SB : J'apprécie et je comprends mes capacités...

DT : J'aime savoir que mes zones de confort se sont élargies...

LES JEUX D'ABONDANCE

LA LETTRE « DEVINE QUOI »

Cette **LETTRE « DEVINE QUOI »** est amusante, elle combine la visualisation avec une intense émotion pour vous aider à *vibrer* sur un mode joyeux qui vous aidera à *attirer facilement* à vous ce que vous demandez.

Écrivez une lettre à une équipe de supporters, à un ami, à un mentor, ou quelqu'un de très important dans votre vie qui serait extrêmement enthousiaste de votre succès.

Chère Lisa,

Devine quoi? Tu ne vas pas le croire. Une grande entreprise internationale m'a demandé de mener leur coaching en interne avec l'EFT pour la gestion du stress! Ils veulent me payer par semaine plus que ce que je gagne d'habitude en un mois ! Je suis folle, je n'en dors plus la nuit. Ils veulent que je commence immédiatement et m'ont envoyé un vol en première classe pour une réunion de présentation avec toute l'équipe à leur siège.

Je voulais juste que tu sois la première à le savoir. Merci pour toute l'aide que tu m'as apportée cette année. Ça a été inestimable pour moi.

Je t'embrasse, Carol

Ecrivez une lettre différente chaque jour, en jouant avec les résultats et en donnant forme aux détails de ce que vous avez *l'intention d'attirer* dans votre vie. J'ai utilisé la **TECHNIQUE DU TÉLÉPHONE** une version de la LETTRE, quand je voulais faire grandir mon entreprise suffisamment pour avoir une liste d'attente. A voix haute je faisais comme si je laissais un message sur le répondeur d'un ami.

“Salut c'est Carol. Je voulais seulement te dire que je suis débordée de travail et j'ai une liste d'attente d'un kilomètre de long ! Je n'ai plus besoin de me demander si les clients vont venir ou pas ! Rappelle-moi vite, il faudrait que je t'envoie des clients. »

LE JOURNAL QUOTIDIEN DE GRATITUDE

Je vous recommande de tenir un **JOURNAL QUOTIDIEN DEGRATITUDE**. Je prends le temps chaque jour d'écrire environ pendant dix minutes dans ce carnet de bord. Je fais une liste de tout ce pour lequel je me sens *reconnaissante*, tout ce que j'apprécie dans ma vie, les amis, mes proches et les animaux que j'apprécie. Tenir un journal ne prend pas trop de temps, et de ma propre expérience, produit des résultats étonnement rapides. En fait parfois ça me fait peur de voir que quelque chose peut entrer dans ma vie aussi vite, lorsque je me concentre sur le *sentiment joyeux de gratitude*.

ESSAYEZ, JE VOUS GARANTIS QUE VOUS AUREZ DES RESULTATS EPOUSTOUFLANTS

Une des premières fois où j'ai pris cet exercice au sérieux, je me suis assise à une table et j'ai commencé à écrire une liste de toutes les choses pour lesquelles je me sentais reconnaissante, grandes ou petites. Je *comptais essentiellement tous mes bienfaits*. Si je pensais à quelque chose pour laquelle *j'aurais dû* me sentir reconnaissante, mais pour laquelle honnêtement je ne l'étais pas, je la retirais de la liste.

J'avais baissé le volume de mon répondeur pendant cet exercice. Quand j'ai eu terminé ma liste, j'ai vu que mon répondeur clignotait et j'ai écouté le message qui était arrivé pendant que j'étais absorbée par mon journal. Il venait d'une ancienne cliente, qui appelait de Californie, pour me dire qu'elle avait réussi à rassembler assez pour m'envoyer les \$1500 qu'elle me devait (des chèques rejetés et représentés plusieurs fois) et *que j'allais les recevoir dans les jours à venir*. C'est avec cette rapidité que ça m'est arrivé...vous pouvez dire que c'est une **coïncidence** si vous voulez, ça m'est égal. J'espère avoir d'autres coïncidences comme celle-là !

Faites le **choix** de vous octroyer 10 minutes par jour. Vous le valez bien....

Continuons à lâcher les blocages que vous avez mis en travers, pour *attirer* dans votre vie ce que vous voulez.

ACCROÎTRE VOTRE CONSCIENCE DE PROSPÉRITÉ



Notre *conscience* se réfléchit dans le monde extérieur de notre réussite financière, notre confort matériel, notre santé corporelle et nos relations. Si votre conscience est entre autres *le manque*, vous trouverez que les finances (ou les bonnes relations) manquent dans votre vie. Si vous répondez *OUI* à n'importe quelles questions dans cette section, il est vraisemblable que vous avez besoin de travailler sur la construction de votre *conscience de prospérité* pour pouvoir accueillir davantage d'*abondance* dans votre vie. Avec l'*FET*, vous pouvez travailler dessus quotidiennement.

***Avez-vous peur que si vous gagniez plus d'argent vous le prendriez aux autres ?**

Beaucoup gens pensent qu'il y a une quantité d'argent limitée dans le monde, et que s'ils gagnent \$50,000 de plus par an, en fait ils le *prennent aux autres*. Comme on leur a toujours appris à ne pas être égoïste, ils résistent (inconsciemment) à gagner plus d'argent.

***Avez-vous peur que vos réserves (d'argent, nourriture, ressources) puissent manquer ?**

« Janet » croyait vraiment qu'il y aurait toujours des manques de quelque sorte que ce soit. Elle a vécu avec des parents qui avaient toujours peur, même s'il y a toujours eu suffisamment de nourriture et assez de ressources pour qu'elle et ses frères et sœurs n'aient jamais ressenti de manque. Ce qu'elle a intégré c'est que ses parents étaient angoissés par l'argent. La mère de Janet utilise toujours les sacs de thé 2 fois...juste au cas où il n'y en aurait pas assez plus tard.

Vous retrouvez-vous parfois à amasser de l'argent au cas où?

Trop de gens stockent de l'argent pour de futures jours de pluie. Mais croyez-moi, les gens qui stockent n'utilisent pas leur argent les jours de pluie non plus.

À la place, ils restent chez eux à compter leur argent ! Quand vous avez peur que vos réserves s'épuisent, en fait vous *émettez un signal de peur puissant* qui *repousse l'abondance*. Rappelez-vous, quel que soit le *signal que vous émettez*, il va *aimer* en retour vers vous la même énergie, et dans le cas présent, la peur et le manque de ressources.

Est-ce que vos idées de manque ou de pénurie vous freinent pour recevoir ?

Beaucoup de gens ont du mal à *recevoir*, en partie parce qu'ils sont convaincus qu'il n'y a pas assez pour tout le monde, et en partie parce qu'ils ont appris que c'était plus généreux de donner. Regardez « Mélanie » qui repoussait les cadeaux, les compliments et l'argent de quiconque essayait de lui donner. En fait c'était très égoïste de sa part de ne *PAS* recevoir, et plutôt égocentrique. Beaucoup de monde lui a dit que son incapacité à accepter ce qu'ils lui offraient les blessaient.

Si vous voulez augmenter votre *Conscience de la Prospérité*, et donc attirer plus de *prospérité* dans votre vie, poursuivez avec les exercices de « tapping » d'EFT ci-dessous.

Je crois en la générosité dans la mesure de vos possibilités. À moins que vous soyez sans ressource, je vous invite à choisir des fondations sérieuses et leur faire des dons annuels. L'*énergie de donner et recevoir* a besoin de rester souple et équilibrée.

Dans cette partie, je donne **3 Phrases d’Affirmation** que vous répéterez à voix haute tout en tapant votre **point karaté**. Vous choisirez les *phrases bleues* qui conviennent le mieux à ce que vous ressentez, (ou répétez la phrase dans la case) pour le premier tour d'**EFT**.

PROBLEME : MÉRITER L'ABONDANCE

Tout en tapotant sur votre **point Karaté** répétez les phrases suivantes :

Même si je ne mérite pas d'avoir plus que ce qu'ils ont, je m'aime et j'accepte qui je suis ... Même si je ne veux pas prendre aux autres, je choisis de m'accepter de toute façon. Même si je me sens égoïste de désiser tout cela, j'ai tout ce qu'il me faut maintenant.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je me sens égoïste de prendre aux autres et je ne le mérite pas...

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je mérite plus qu'assez...

CO : Eux aussi...

SO : Il y a assez pour tout le monde...

SN : J'ai le droit d'avoir beaucoup et eux aussi...

M : Nous méritons tous d'avoir plus qu'assez...

CL : Et il a assez pour tous...

SB : Il y a assez pour chacun...

DT : Je mérite d'avoir beaucoup...

PROBLÈME : PAS ASSEZ/MANQUE

(Tout en tapotant sur votre point **Karaté**, répétez les phrases.)

Même si il n'y aura pas assez pour tout le monde, je choisis de croire qu'il y a beaucoup... Même si il n'y a jamais eu assez dans ma famille, je choisis de changer cette croyance. Même si j'ai peur qu'il y ait toujours ces manques, je m'accepte complètement de toute façon.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

J'ai peur qu'il y ait toujours des manques.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Il y a assez...

CO : Nous pouvons tous avoir assez...

SO : Il y a plus qu'assez...

SN : J'accepte mes désirs...

M : Il y a assez pour tous...

CL : Il y a beaucoup pour tout le monde...

SB : Il y a plus qu'assez...

DT : J'accepte mes désirs sains d'avoir plus...

PROBLÈME : SOUCIS D'ARGENT

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si je crois que je devrais être inquiète pour l'argent, j'accepte complètement et profondément mes sentiments quels qu'ils soient. Même si je serais irresponsable si je ne me faisais pas de soucis pour l'argent, je choisis de me sentir plus détendue à propos de l'argent maintenant ..Même si j'ai peur de baisser la garde, j'accepte tout ce que je suis.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je serais irresponsable de ne pas être inquiète pour l'argent

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'ai l'intention de m'apaiser à propos de l'argent

CO : J'aime me sentir calme avec l'argent...

SO : Il y aura assez...

SN : Il y a déjà assez...

M : J'ai l'intention de me sentir plus calme avec l'argent...

CL : J'aime me sentir calme avec l'argent...

SB : Il y a déjà assez...

DT : Il y a assez, maintenant...

PROBLÈME : RÉSERVES- MANQUE DE

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté** répétez les phrases.)

Même si j'ai peur de manquer, je choisis de me sentir calme maintenant.. Même si je pouvais être à court de ce qu'il me faut, j'accepte ce que je ressens.. Même si il n'y a pas assez parfois, je choisis de croire en la prospérité.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

J'ai peur de manquer parce qu'il n'y aura pas assez

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'ai ce qu'il me faut maintenant...

CO : Il y aura toujours plus...

SO : J'aime savoir que je suis protégée...

SN : J'aime savoir qu'il y a ce qu'il faut...

M : Je n'ai pas besoin de manquer...

CL : Il y aura toujours plus...

SB : J'aime savoir que je serai toujours pourvu...

DT : J'aime savoir qu'il a assez...

PROBLÈME : IL N'Y AURA JAMAIS ASSEZ

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si je suis convaincu qu'il n'y aura jamais assez, j'accepte complètement et profondément qu'il y a beaucoup.. Même si il n'y a jamais assez pour moi, je choisis de me détendre sur ce sujet.. Même si ma croyance dans la pénurie est très, très forte, j'ai l'intention de la lâcher maintenant...

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

«Je suis convaincu qu'il n'y aura jamais assez ».

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Il y a déjà ce qu'il faut...

CO : Il y aura ce qu'il faut...

SO : Ces temps maigres sont terminées...

SN : Je crois en la prospérité maintenant...

M : Il y a déjà ce qu'il faut...

CL : Il y aura ce qu'il faut...

SB : Je ressens l'abondance partout...

DT : Je crois en la prospérité maintenant.

PROBLÈME : JE NE CROIS PAS À LA PROSPÉRITÉ

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même s'il n'y avait jamais assez chez nous, je choisis de croire en l'abondance aujourd'hui.. Même si je ne me sens pas en sécurité de croire qu'il y a assez j'accepte mes sentiments.. Même si je trouve ça idiot de croire en la prospérité, je choisis d'y croire maintenant.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je ne crois pas en la prospérité

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Il y a assez maintenant...

CO : Il y a beaucoup pour nous tous...

SO : J'apprécie le sentiment d'abondance...

SN : Je choisis la réussite maintenant...

M : Il y a assez maintenant...

CL : Il y a beaucoup pour nous tous...

SB : J'apprécie le sentiment d'abondance...

DT : Je choisis la réussite maintenant...

PROBLÈME : CROYANCES DES MANQUES

Tout en tapotant sur votre **point Karaté** répétez les phrases suivantes.

Même si Je crois aux manques, j'accepte complètement mes pensées et mes sentiments.. Même si j'ai hérité cette peur de ma famille, je choisis de lâcher cela maintenant.. Même si je ne veux pas lâcher la peur, je choisis d'accepter qui je suis.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je crois aux manques et je ne veux pas lâcher cette peur.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je choisis de lâcher cette peur...

CO : La peur ne m'appartient pas...

SO : J'aime me sentir libéré de la peur...

SN : Je choisis de croire en la prospérité...

M : Je choisis de lâcher la peur...

CL : La peur ne m'appartient pas...

SB : J'aime me sentir libre de la peur...

DT : Je choisis de croire déjà en la prospérité...

PROBLÈME : BLOCAGES POUR RECEVOIR

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si j'ai du mal à recevoir, je choisis de m'ouvrir maintenant.. Même si je pense que ce n'est pas bien de recevoir, j'ai décidé de recevoir à bras ouverts.. Même si j'ai peur de recevoir, je choisis de me sentir calme et à l'aise avec l'argent.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

« Je ne pense pas que ce soit bien de recevoir ».

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je choisis de recevoir facilement...

CO : J'ai le droit de recevoir, tout comme vous...

SO : J'aime recevoir et donner...

SN : Recevoir est bon pour nous tous...

M : Je choisis de recevoir avec grâce...

CL : J'ai le droit de recevoir et vous aussi...

SB : J'aime recevoir et donner...

DT : Recevoir est bien pour tous...

PROBLÈME : CONFLIT POUR RECEVOIR

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si on m'a appris à donner plutôt que de recevoir, je choisis de croire que la prospérité nous entoure.. Même si je n'ai pas été capable de recevoir dans le passé, je choisis de recevoir avec grâce maintenant.. Même si j'ai peur qu'on me trouve égoïste, je choisis de savoir quand c'est bien de recevoir.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

« J'ai peur qu'on me trouve égoïste si je reçois ».

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Tout ça c'est du passé...

CO : J'aime recevoir avec grâce...

SO : Je choisis de recevoir quand on m'offre de l'amour...

SN : J'aime recevoir et donner...

M : Le conflit fait partie du passé...

CL : Je choisis de recevoir quand on m'offre de l'amour...

SB : J'aime recevoir et donner...

DT : Je choisis de recevoir et de donner avec grâce....

LES JEUX de L'ABONDANCE

A L'AISE AVEC LA LIQUIDITE

Prenez un billet de \$50 ou de \$100 tout neuf et tenez-le dans votre main. Retournez-le et touchez-le bien, ressentez bien sa valeur. Remarquez les sentiments qui remontent. Vous sentez-vous nerveux ? Bizarre ? Indigne ? **Tapotez les points tout en observant bien le billet et le tenant bien.** Remarquez l'angoisse qui disparaît, et faites attention aux autres émotions qui peuvent surgir. Continuez à tapoter jusqu'à ce que cette somme d'argent que vous tenez vous semble *normale*.

Puis essayez cet exercice avec un chèque à votre nom de 25000. Faites-le sur le chéquier de votre compte normal. Regardez-le, remarquez ce que vous ressentez alors, **et continuez à tapoter jusqu'à ce que ce soit crédible pour vous de mériter ce montant.** Passez à des montants plus importants tels que \$100,000, \$500,000 et \$1,000,000 jusqu'à ce que vous sachiez que ça n'est pas seulement *possible*, mais *probable* que ces sommes couleront facilement dans votre vie.

LA PROMENADE DE GRATITUDE

LA PROMENADE DE GRATITUDE : Quand vous allez au travail, promenez le chien, faites vos courses ou vos tâches ménagères, ou même faire une promenade dans la nature, remarquez ce que vous aimez dans ce qui est autour de vous et annoncez-le à voix haute. Ensuite **énumérez vos bienfaits à voix haute.** Dites à l'Univers ce que vous aimez dans votre vie. Cette habitude vous maintiendra à un niveau de *gratitude vibratoire* plus élevé et libérera la résistance que vous avez sur le plan énergétique.

Durant une de mes promenades de grâces l'été dernier, je suis devenue très enthousiaste ***pour élever ma vibration***, et pendant 30 minutes j'ai énoncé à voix haute avec passion tout ce pour quoi j'étais ***reconnaissante*** sans discontinuer. Bien sûr au fur et à mesure que j'avancais et que je faisais mes exercices de bras la liste s'allongeait. Trois jours plus tard le fondateur de l'EFT Gary Craig m'a appelée et m'a demandé si je voulais faire un cours avec lui dans le Connecticut. Vous allez me dire, ***encore une coïncidence ?*** Ça ne me gênerait absolument pas d'avoir encore de ces fabuleuses coïncidences dans ma vie

ACTIVER LA LOI D'ATTRACTION

En fait, la **LOI D'ATTRACTION**, est en permanence activée dans votre vie. Cette loi fait référence à une **forme d'énergie**: tout ce sur quoi vous vous fixez, vous **l'attirez** dans votre vie. Si vous êtes préoccupé par vos factures, des douleurs et des souffrances, ou que les gens ne vous aiment pas, vous **attirez** encore plus de ces limitations dans votre vie quotidienne.

Il est vraisemblable, que si vous répondez **OUI** aux questions de cette section, vous êtes gêné (agacé) par des problèmes qui n'arrêtent pas de se présenter dans votre vie, malgré votre **désir intense** de réussite. Heureusement, avec l'**EFT** vous pouvez arriver à faire changer votre objectif de direction pour **activer le positif** et **attirer une abondance de ressources** plutôt que d'en rajouter à vos soucis.

Souvenez-vous : nous sommes des êtres d'**énergie** – juste comme des petits aimants – **attirant** tout ce que sur quoi nous nous fixons dans notre vie. Si vous vous branchez sur des ennuis, vous attirerez plus de choses ennuyeuses. Si vous vous sentez dans l'abondance, vous attirerez davantage d'**abondance** et de facilité dans votre vie sur n'importe quel sujet.

*** Vous retrouvez-vous toujours à vous tracasser sur l'état de vos dépenses ?**

“Karen” était obsédée à longueur de journées pour avoir davantage d'argent. Elle ne fixait pas son attention cependant, sur l'argent, mais sur le **manque** d'argent dans sa vie. Elle pensait à sa pile de factures et se préoccupait de savoir comment elle allait les payer en jonglant avec ses chèques, et de cette façon attirait involontairement encore plus de **manque** dans sa vie.

PROBLÈME : L'ANGOISSE DE L'ARGENT

(Tout en tapotant sur votre point Karaté, répétez les phrases.)

Même si je me sens tendu quand je pense à l'argent, je choisis de me sentir plus calme avec ça maintenant.. Même si j'ai peur d'ouvrir mes factures, je choisis de croire à ma capacité à les payer... Même si les ennuis d'argent me hantent, je choisis de lâcher mes peurs.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

*— Je me sens anxieux quand je pense à l'argent
— Les ennuis d'argent me hantent*

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je me sens détendu avec l'argent....

CO : Je me sens libre quand je pense à payer mes factures...

SO : Je suis reconnaissante de tout l'argent que j'ai dans ma vie...

SN : Je me sens déjà riche...

M : Je me sens détendu avec l'argent...

CL : Je me sens libre de payer mes factures...

SB : Je suis reconnaissante de tout l'argent que j'ai dans ma vie...

DT : Je me sens riche maintenant.....

PROBLÈME : MANQUE D'ARGENT

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si je suis convaincu que je n'ai pas ce qu'il faut, je choisis de me sentir protégé maintenant de toute façon... Même si je ne pense qu'au peu d'argent que j'ai, je choisis de me sentir plus détendu avec ça... Même si je ne sais pas si je vais pouvoir finir le mois, je choisis de me sentir calme et de faire confiance à ma capacité à attirer l'abondance.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je ne pense qu'au peu d'argent que j'ai.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'ai bien tout ce dont j'ai besoin...

CO : J'aime me sentir satisfait...

SO : J'ai plein d'argent...

SN : J'ai déjà de quoi joindre les deux bouts...

M : J'ai bien tout ce dont j'ai besoin...

CL : Je suis satisfait maintenant...

SB : J'ai la plénitude dans ma vie...

DT : J'aime me sentir dans l'abondance...

PROBLÈME: L'ARGENT NE VIENT PAS FACILEMENT

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si je sens l'angoisse dans mon estomac quand je pense à l'argent, je choisis de me sentir calme maintenant.. Même si je ne pense pas pouvoir payer mes factures, je sais que ma situation est en train de changer maintenant.. Même si l'argent ne m'arrive jamais facilement j'ai décidé de changer ce schéma.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

L'argent ne m'arrive jamais facilement

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : L'argent m'arrive facilement maintenant...

CO : J'augmente ma conscience de prospérité...

SO : Je suis tellement heureux d'attirer l'argent à moi facilement...

SN : Merci l'Univers d'ouvrir ces canaux...

M : L'argent vient à moi facilement maintenant...

CL : J'aime cette nouvelle conscience de prospérité en moi...

SB : Je suis tellement heureux d'attirer l'argent si facilement...

DT : Merci l'Univers d'ouvrir tant de canaux...

*** Vous sentez-vous sûr que votre vie sera bien meilleure quand vous aurez plus d'argent ?**

*** Êtes-vous convaincu, que vous ne pourrez pas être heureux tant que vos factures ne seront pas payées, ou tant que vous n'aurez pas plus d'argent ?**

Si vous avez des difficultés à être heureux dans votre vie de tous les jours *parce que vous n'avez pas assez d'argent*, vous attendrez éternellement l'abondance financière. C'est la maladie de **PAS TANT QUE**.

Votre mission est de trouver des façons de jouir d'aujourd'hui, même si vous êtes pauvre (seul ou malade). Trouver des raisons pour se sentir mieux ou des pensées qui vous font vous sentir plus heureux, amèneront l'argent, la réussite, la bonne santé, ou tout ce que vous voulez, plus rapidement dans votre vie.

Souvenez-vous, *nous attirerons à nous* ce qui correspond au signal que nous *laissons partir* vers l'univers. Il n'y a aucune exception à cette **Loi d'Attraction**. Donc même si c'est un fait économique que vous soyez pauvre, vous devez trouver un moyen de *vous sentir riche* par rapport à quelque chose d'autre pour élever votre *vibration* et accroître les manifestations positives dans votre vie.

De nombreuses personnes sont résistantes à l'idée de se focaliser sur une *vibration positive*. Elles se sentent poussées à se focaliser sur le moyen de gagner plus d'argent, comment faire les choses différemment, et comment améliorer leurs stratégies publicitaires. C'est un piège qui ne donne pas les résultats que donnera le développement de votre *vibration énergétique*. Si vous souhaitez gagner du temps et *attirer* plus vite ce que vous voulez, *changez votre énergie* plutôt que votre plan marketing.

Essayer de faire **les exercices EFT** suivants :

PROBLEME : PAS ÊTRE HEUREUX TANT QUE...

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté** de l'une ou l'autre main, répétez les phrases.)

Même si je ne crois pas que je peux être heureux tant que je ne serai pas riche, je choisis de trouver les choses qui peuvent me rendre heureuse maintenant.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je ne crois pas que je peux être heureux tant que je ne serai pas riche.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'aime me sentir heureux peu importe l'argent que je possède...

CO : J'apprécie tout ce que j'ai dans ma vie...

SO : Je suis heureux maintenant...

SN : J'aime m'attendre à être heureux maintenant...

M : J'apprécie tout ce que j'ai dans ma vie...

CL : Je suis heureux maintenant...

SB : Je suis heureux maintenant...

DT : Je m'attends à l'abondance...

PROBLÈME : PAS ME SENTIR BIEN TANT QUE...

(Tout en tapotant sur votre point Karaté, répétez les phrases.)

Même si je ne peux pas me sentir bien tant que je ne suis pas détendu avec l'argent, je choisis de me sentir détendu et optimiste quand même.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.):

Je ne peux pas me sentir bien tant que je ne suis pas détendu avec l'argent.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je suis détendu avec l'argent...

CO : Finalement je comprends que c'est facile de gagner de l'argent...

SO : J'apprécie de savoir qu'il y aura ce qu'il faut...

SN : Je choisis de me sentir détendu avec l'argent...

M : Je sens que je suis protégée...

CL : Je comprends enfin que c'est facile de gagner de l'argent...

SB : J'apprécie de savoir qu'il y a déjà ce qu'il faut...

DT : J'ai l'intention de me sentir calme avec l'argent...

PROBLÈME : PAS HEUREUX SI JE SUIS PAUVRE.

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si je ne peux pas être heureux et pauvre, j'accepte complètement et profondément qui je suis maintenant.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

« Je ne peux pas être heureux si je suis pauvre »

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je suis heureux maintenant de toute façon...

CO : J'aime me sentir bien...

SO : Je suis riche en moi tout de suite...

SN : Je me sens reconnaissant de l'abondance que j'ai...

M : Je suis heureux maintenant de toute façon...

CL : J'aime me sentir bien...

SB : Je suis riche en moi malgré tout...

DT : Je suis reconnaissant pour mon abondance...

PROBLEME : CROYANCE DE PAUVRETÉ

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si je suis convaincu que je serai toujours pauvre, je suis comme ça, j'accepte tout en moi complètement et profondément.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je suis convaincu que je serai toujours pauvre.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je suis riche déjà...

CO : J'aime sentir l'abondance dans ma vie...

SO : Il y a déjà plein d'abondance...

SN : J'aime me sentir libre avec la réussite ...

M : Je suis déjà riche...

CL : Je sens l'abondance dans ma vie...

SB : Il y a plein d'abondance partout...

DT : J'aime me sentir libre avec la réussite...

PROBLÈME : LES OUI, MAIS...

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si je ne suis pas encore riche, je choisis de m'attendre à l'abondance.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

« Je ne suis pas encore riche ».

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'aime me sentir riche...

CO : Je choisis de me sentir riche...

SO : J'aime sentir l'abondance partout autour de moi...

SN : Je choisis la réussite maintenant...

M : Je me sens déjà riche...

CL : Je choisis de me sentir riche...

SB : J'aime sentir l'abondance partout autour de moi...

DT : Je choisis maintenant la réussite...

CONTINUEZ à TAPOTER --- ÇA MARCHE !

Voici des questions supplémentaires pour vous aider à découvrir les raisons qui font que vous *attirez le contraire* de ce que vous désirez avoir dans votre vie.

Vous plaignez-vous constamment qu'il y a trop peu d'hommes bien (ou de femmes) autour de vous ?

Beaucoup de mes clients rendent New York responsable d'une vie amoureuse sans intérêt. New York n'est pas la source de leur problème. *L'attitude de manque*, (il n'y a pas suffisamment de célibataires) en est la source.

Etes-vous satisfait de votre *vie amoureuse* ? Pensez-vous constamment qu'il n'y a pas assez de partenaires potentiels dans votre vie ? Essayez d'avoir des pensées d'*abondance* et de *vibrer* d'une nouvelle façon pour *attirer votre partenaire* dans votre vie.

Vous focalisez-vous sur les maux que l'on trouve habituellement chez les gens de votre âge ?

Souvenez-vous que votre intérêt pour des maux vous les amènera directement dans votre vie. Ne feriez-vous pas mieux vous intéresser aux parties de votre corps que vous sentez robustes et saines, et combien elles vous ont aidé ?

Vous êtes-vous toujours senti désespéré de votre poids ?

Les personnes qui sont désespérées de perdre du poids sont centrées chroniquement sur les parties de leur corps qu'elles voudraient éliminer... ce qui signifie que ces mêmes parties peuvent en fait grossir sous leur nez ! Utilisez l'EFT pour calmer votre concentration sur l'excès de poids et la tonalité négative de votre vibration. Vous ne regarderez plus la nourriture comme une ennemie. La prochaine partie va s'adresser aux problèmes sentimentaux, de santé, et de poids.

PROBLÈME : ATTIRER LE PARTENAIRE IDÉAL

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si je ne me sens pas capable de pouvoir trouver le bon partenaire, je m'accepte complètement et profondément malgré tout... Même si je suis convaincu que je serai toujours célibataire, je choisis d'accepter qui je suis et ce que je ressens.. Même si je me sens jaloux parce que les autres ont des partenaires et pas moi, j'accepte ce que je ressens.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je ne me sens pas capable de pouvoir trouver le bon partenaire.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Beaucoup de gens réussissent dans ce domaine...

CO : J'aime savoir que mon partenaire va arriver...

SO : Je sais que je serai prêt quand il/elle arrivera...

SN : L'Univers m'apporte ce que je veux...

M : Beaucoup de gens réussissent dans ce domaine ...

CL : Mon partenaire va arriver...

SB : Je serai totalement prêt(e) lorsqu'il arrivera...

DT : J'apprécie de pouvoir attirer mon partenaire...

PROBLÈME : PEUR DU REJET

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases)

Même si j'ai peur qu'on me rejette, je m'aime et je m'accepte complètement et profondément.. Même si je ne me sens pas digne d'avoir un partenaire fidèle, je choisis de m'en sentir digne.. Même si je ne me sens pas attirant, et je ne l'ai jamais été, je choisis de me sentir bien maintenant.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je ne me sens pas digne d'avoir un partenaire fidèle.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'aime me sentir accepté...

CO : Je me souviens que je me suis senti accepté...

SO : Je choisis de me sentir attirant...

SN : Je sais que je suis attirant maintenant...

M : Je me sens digne...

CL : Je sens qu'on peut m'accepter...

SB : Je choisis de me sentir attirant...

DT : Je sais que je suis attirant...

PROBLÈME : FOCALISER SUR LE VIEILLISSEMENT.

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si j'ai mal quand je marche, je m'accepte complètement et profondément.. Même si j'ai peur de vieillir, je choisis de sentir l'énergie qui circule dans mon corps.. Même si j'ai peur que mon corps faiblisse, je choisis de me sentir plein d'énergie aujourd'hui.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

J'ai peur de vieillir.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'aime me sentir plein d'énergie...

CO : J'aime mon corps en pleine santé...

SO : Je me sens si heureux de la force de mon corps..

SN : Je crois en la capacité de mon corps à se guérir seul...

M : J'aime me sentir plein d'énergie...

CL : J'aime me sentir fort...

SB : Je me sens tellement heureux de la force de mon corps...

DT : Je me sens en pleine forme et fort...

PROBLÈME : SE SENTIR GROS

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si je me sens gros et je désespère de perdre du poids un jour, je m'accepte complètement et profondément malgré tout.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je me sens gros et désespéré de perdre du poids.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'aime me sentir mince...

CO : Je pourrais me sentir mince...

SO : J'ai le droit de me sentir mince...

SN : Je veux me sentir mince...

M : Je choisis de me sentir mince...

CL : Je m'autorise à me sentir élancé...

SB : Je m'autorise à me sentir bien avec mon corps...

DT: J'apprécie mon corps maintenant...

LES JEUX de L'ABONDANCE



IMAGERIE DU RÉSULTAT FINAL

L'IMAGERIE DE RÉSULTAT FINAL est utilisée par les athlètes, les commerciaux et tous ceux qui ont envie d'atteindre leurs buts rapidement. C'est encore une fois une sorte de *recette*. Utilisez tous les ingrédients pour accélérer la réalisation de votre projet.

Combinez tous vos sens pour améliorer votre visualisation et augmenter votre *vibration de réussite*.

Visualisez-vous en ayant réalisé votre but.

Entendez deux amis qui vous soutiennent, en train de vous féliciter d'avoir atteint ce que vous vouliez.

Ressentez les émotions de la réussite.

Imaginez dans votre corps la sensation que vous avez atteint votre but.

Sentez n'importe quel arôme qui pourrait être lié à la réussite. (Une de mes clientes disait qu'elle aimerait s'acheter un parfum si elle atteignait son but.)

Goûtez la réussite telle qu'elle vous la sentez dans votre bouche.

Combinez toutes ces images et ces sensations encore une fois et imaginez-vous ayant atteint votre objectif.

UNE PETITE PAUSE

L'imagerie doit être très claire et très précise. Elle doit être aussi plausible. À chaque fois que j'utilise l'exercice suivant que j'appelle **PETITE PAUSE** et que je le fais suivre par une *Déclaration de Remerciements et de Gratitude*, ma *vibration* s'améliore instantanément de façon spectaculaire. J'ai encore de la peine à écrire cet exercice sans un large sourire d'une oreille à l'autre! Essayez-le si vous êtes vraiment prêt à *recevoir* ce que vous voulez. Vous devez rédiger vos déclarations dans l'ordre suivant :

SAVOIR ce que vous voulez.
AFFIRMER VOTRE INTENTION
CHOISIR de vous visualiser avec votre but.
CROIRE et vous **ATTENDRE** à votre réussite.
AGIR COMME SI vous aviez déjà ce que vous voulez.
REMERCIER pour avoir atteint votre résultat final.

Commencez par *identifier précisément* ce que vous voulez *attirer* dans votre vie et écrivez le sur un papier. Tournez et retournez les mots pour que votre affirmation soit concise et traduisent vraiment ce que vous recherchez *exactement*. Vous pouvez choisir un sujet matériellement tangible tel que, une voiture, une maison, un bijou, ou quelque chose d'intangible, comme la plénitude spirituelle, une plus haute vibration ou un sentiment de paix. Par exemple vous pouvez vouloir :

- (1) Une nouvelle BMW sport / ou une nouvelle maison
- (2) Une plus haute vibration avec l'argent (€€)
- (3) Le parfait associé
- (4) \$2 millions de dollars par des voies totalement surprenantes
- (5) Le compagnon de vie idéal

Suivez les exemples ci-dessous pour vos 5 affirmations. Puis énoncez une *Affirmation de Remerciements et de Gratitude*.

JE VEUX attirer une vibration supérieure pour l'argent

J'AI L'INTENTION d'attirer une vibration supérieure d'argent

JE CHOISIS d'attirer une plus haute vibration pour l'argent

JE M'ATTENDS à attirer une vibration supérieure de l'argent

J'ATTIRE DÉJÀ une plus haute vibration pour l'argent

JE REMERCIE L'UNIVERS (Dieu, l'Esprit, le Pouvoir Supérieur) *pour me permettre d'attirer une vibration supérieure pour l'argent.*

JE VEUX attirer une nouvelle BMW sport bleue.

J'AI L'INTENTION d'attirer une nouvelle BMW sport bleue.

JE CHOISIS d'attirer une nouvelle BMW sport bleue.

JE M'ATTENDS à attirer une nouvelle BMW sport bleue.

J'ATTIRE DÉJÀ une nouvelle BMW sport bleue.

JE REMERCIE L'UNIVERS (Dieu, l'Esprit, le Pouvoir Supérieur) *pour m'apporter cette nouvelle BMW sport bleue.*

REVENDIQUEZ L'ABONDANCE MAINTENANT



Nombreuses sont les personnes qui ont peur de posséder ou *exiger l'abondance* qui les attend. Elles se sentent tout à coup intimidées quand on leur offre une étonnante opportunité, ou bien ne savent pas comment « conclure l'opération ». L'*abondance* est disponible pour tous, mais nous devons activer nos intentions positives pour *exiger l'abondance* ou bien elle se sauvera.

Avez-vous des difficultés à croire que vous pouvez avoir ce que vous voulez ?

Frederick ne croyait qu'il pouvait avoir tout ce dont il avait toujours rêvé, il ne pouvait donc jamais *exiger l'abondance*, présupposant que ce n'était pas *pour lui*. Avec quelques suggestions faciles de « Tapping », il a démolit le système de croyance qui nourrissait cette présupposition. : Son père lui avait toujours dit qu'il n'aurait jamais ce qu'il voulait et qu'il devrait toujours s'adapter à tout ce qui lui arriverait.

Si vous ne *croyez* pas que vous méritez *d'avoir ce que vous voulez*, arrêtez d'essayer d'obtenir ce que vous voulez tant que vous ne vous êtes pas adressé au système de croyance profond avec l'EFT et les affirmations positives. Sinon tous vos efforts seront une perte de temps.

Pensez-vous encore que vous ne méritez ni l'abondance ni la richesse?

Alors que nous avons touché *les problèmes de mériter* dans l'ÉTAPE 2, il y a encore à faire pour en finir avec ce sujet. De nombreuses personnes souffrent de la *croissance* globale « *je ne mérite pas de réussir* ». Cette croyance, ou conviction, mine tout naturellement la réussite. Mon client Jonathan ne se sentait jamais le droit d'être riche. Comme il était intelligent, il réussissait toujours et n'avait jamais besoin de travailler trop dur. Il trouvait que c'était un avantage injuste, et en conséquence, il ne pensait pas être digne d'être aussi riche que les autres qui se surmenaient. Tant que Jonathan s'en référait à ce système de croyance aucuns de ses livres de soutien pas plus que des heures de conseil avec le meilleur coach du pays l'ont mené à ses objectifs

PROBLÈME : CONFIANCE EN SOI

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si je ne pense pas mériter le succès, j'accepte complètement qui je suis.. Même si je suis convaincu que les autres le méritent et pas moi, je choisis de croire en ma valeur maintenant, Même si je ne crois pas que je peux avoir ce que je veux, je choisis de changer mes croyances sur l'argent.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je ne crois pas que je mérite la réussite.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je crois que je mérite d'avoir de l'argent...

CO : Je sais que je mérite la réussite et l'abondance...

SO : Je me rends compte qu'il y a de l'abondance partout...

SN : J'aime me rendre compte de l'abondance dans ma vie...

M : Je crois que je mérite d'avoir de l'argent...

CL : Je sais que je mérite la prospérité...

SB : Je me rends compte de l'abondance dans la vie des autres...

DT : J'aime me rendre compte de l'abondance dans ma vie...

PROBLÈME : JE NE VAUX RIEN

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si on m'a dit que je ne méritais pas plus, je choisis de penser différemment maintenant.. Même si on m'a convaincu que je ne valais rien, je choisis de croire en ma valeur maintenant.. Même si j'ai toujours pensé que je ne valais rien, je choisis de me sentir valeureux.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Ils m'ont convaincu que je ne valais rien.

TOUR #2: Phrases Positives:

DS : Je crois en ma valeur...

CO : Je suis comblé...

SO : Tout le monde est comblé...

SN : J'aime croire en ma valeur maintenant...

M : Je crois en ma valeur...

CL : Je suis réellement adorable...

SB : Tout le monde est comblé...

DT : J'aime croire en ma valeur maintenant...

PROBLÈME: LA RÉUSSITE N'EST PAS POUR MOI

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si je suis encore convaincu que je ne mérite pas la réussite, je m'aime et je m'accepte complètement et profondément.. Même si je suis convaincu que ce n'est pas fait pour moi, je choisis de réclamer l'abondance maintenant.. Même si je ne suis pas quelqu'un qui peut avoir l'abondance, je choisis de croire en moi.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je suis encore convaincu que je ne mérite pas la réussite.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je ~~ne~~ mérite ~~pas~~...

CO : Non je ne mérite pas ...

SO : Si je mérite...

SN : Je mérite l'abondance et vous aussi...

M : Je mérite maintenant...

CL : Je suis heureux que le conflit soit terminé...

SB : Oui je mérite maintenant et j'ai toujours mérité...

DT : Je mérite l'abondance et vous aussi...

PROBLÈME : JE NE MÉRITE PAS L'ABONDANCE

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si j'ai du mal à accepter l'abondance, je choisis de la revendiquer maintenant... Même si je ne me sens pas le droit d'avoir bien financier, je m'accepte complètement et profondément de toute façon... Même si je ne pense toujours pas mériter le bonheur, je choisis de changer ce schéma.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je ne pense toujours pas mériter le bonheur.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : Je choisis d'accepter que l'abondance commence maintenant...

CO : Nous avons tous le droit d'accepter l'abondance...

SO : Je choisis de me sentir digne de tout ce que je veux...

SN : Je mérite le bonheur... Je sais qu'il va venir...

M : Je choisis d'accepter que l'abondance commence maintenant...

CL : Nous avons tous le droit d'exiger l'abondance...

SB : Je choisis de me sentir digne de tout ce que je veux...

DT : Je sens que je mérite le bonheur et je sais qu'il vient vers moi

PROBLÈME: JE NE DOIS PAS RÉCLAMER LA RÉUSSITE

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si je continue à me saboter, je choisis de lâcher cette habitude.. Même si je ne suis pas sûr de ce que je veux, je choisis d'accepter de le savoir maintenant.. Même si je n'ai pas l'impression de mériter la réussite, je choisis d'y croire maintenant.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

Je me sabote encore.

TOURS #2: Phrases Positives:

DS : J'aime savoir ce que je veux réussir...

CO : Je choisis de savoir ce que je veux...

SO : J'aime savoir que j'atteins mes buts...

SN : J'ai conscience de toute l'abondance qui est dans ma vie...

M : J'aime revendiquer ma réussite...

CL : Je choisis de savoir ce que je veux dans la vie...

SB : J'aime savoir que j'atteins mes buts...

DT : Je suis conscient de toute l'abondance dans ma vie...

PROBLÈME : SENTIR LE MANQUE

(Tout en tapotant sur votre **point Karaté**, répétez les phrases.)

Même si je sens encore le manque dans ma vie, je choisis de me sentir comblé... Même si je pense encore qu'il n'y aura pas assez pour moi, j'aime me sentir comblé maintenant. Même si j'ai peur de revendiquer mon abondance... Je choisis de la revendiquer maintenant.

TOUR #1: Phrase Négative de Rappel.

(Répétez cette phrase en tapotant sur chacun des 8 points.)

J'ai peur de revendiquer mon abondance.

TOURS #2: Phrases Positives

DS : Je revendique l'abondance maintenant...

CO : Je choisis de sentir toute l'abondance dans ma vie...

SO : Je reçois la réussite chaque jour...

SN : Je suis reconnaissant de tous les bienfaits que j'ai...

M : Je revendique l'abondance maintenant...

CL : Je ressens tellement de prospérité...

SB : Je reçois la réussite tous les jours...

DT : Je suis reconnaissante de tous les bienfaits dans ma vie...

– AFFIRMATIONS POSITIVES –

Le manque de clarté qui résulte de parasites émotionnels intérieurs empêche complètement *d'attirer l'abondance*. Insérez le mot que vous préférez pour « Esprit » ou « Dieu », dites les phrases suivantes ***tout en tapotant***

Je choisis de me sentir connecté à ma SOURCE

J'aime me sentir connecté à l'Esprit

J'aime sentir la guidance divine de l'Esprit

J'aime sentir que je veux recevoir la guidance

J'aime apprécier tous les messages de Dieu

J'entends, je vois, je sens le prochain pas que je dois.

Pour des affirmations positives, à utiliser tout au long de la journée mais pas forcément quand vous tapotez, essayez ce qui suit :

****J'ai ce qu'il me faut, il y a ce qu'il faut.***

****Je revendique la réussite maintenant; Je réussis maintenant.***

**** Je suis reconnaissant de toute l'abondance dans ma vie.***

**** Merci pour tous les bienfaits.***

****J'aime la prospérité, je reçois les guidances.***

**** Je me réjouis de toute notre prospérité.***

**** Je suis reconnaissant que l'ESPRIT connaisse notre valeur***

LES JEUX D'ABONDANCE

LE JEU DU OUI

Je trouve que l'énergie positive du JEU DU OUI très contagieuse. Essayez ceci : Écrivez une liste de questions dont les réponses seront réellement et sans ambiguïté, **OUI**. Écrivez les questions sur un morceau de papier et demandez à un ami de vous lire la liste. Assurez-vous que votre ami s'arrête pour chacune de vos réponses, ou bien lisez-les à voix haute et de façon enthousiaste répondez « **OUI** » ! à chaque question. À chaque fois que votre réponse est tiède, cela veut dire que vous devez peaufiner la question pour qu'il vous soit plus facile de vous réjouir en répondant « **OUI** ».

Est-ce que tu t'appelles Carol Look ? OUI !
Est-ce que tu habites à New York? OUI !
Est-ce que tu veux attirer \$5 millions de dollars? OUI !
Est-ce que tu aimes ta maison? OUI!
Est-ce que tu crois dans le travail que tu fais? OUI!
Tes couleurs préférées sont le bleu et le violet? OUI!
Tu aimes les chiots et les chatons, n'est-ce pas? OUI!

Puis passez à des questions plus importantes...

Est-ce que tu sais que tu réussis très bien déjà? OUI!
Est-ce que la Loi d'Attraction marche? OUI!
Est-ce que tu es reconnaissante des clients que tu as? OUI!
Es-tu heureuse du déroulement de ta vie? OUI!
Reconnais-tu que l'argent vient facilement ? OUI!

Votre liste de questions peut couvrir tous les sujets que vous souhaitez. Soyez simplement certain que vous pouvez y répondre avec un emphatique OUI !

LE JEU DU MERCI

Le **JEU DU MERCI** est très simple et utilise des *formulations de gratitude* au présent pour *Remercier l'Univers* pour ce que vous voulez attirer dans votre vie. Souvenez-vous, ce que vous envoyez à l'*Univers* vous sera renvoyé comme un boomerang. (Imaginez comme un écho qui vous revient). Vous commencez le « Tapping » à *votre point du sourcil* et poursuivez 2 ou 3 tours de rang.

Merci l'Univers pour mon abondance.

Merci l'Univers pour ma santé éclatante.

Merci l'Univers pour toute la richesse de mes amitiés.

Merci l'Univers pour ma réussite financière.

Merci l'Univers pour ces opportunités existantes.

Merci l'Univers pour tous les bienfaits dans ma vie.

Vous pouvez très bien utiliser ces phrases aussi sans tapoter, et les répéter en faisant le ménage ou en promenant le chien.

Merci l'Univers pour ma perspicacité en ce qui concerne ma santé.

Merci l'Univers pour m'apporter l'abondance financière.

Merci l'Univers pour me montrer la prochaine marche à suivre.

Merci l'Univers pour tous mes amis chaleureux.

Merci l'Univers pour m'apporter une telle clarté.

— *ET APRÈS ? ET APRÈS ? ET APRÈS ?*

Maintenant vous avez des dizaines de **formulations EFT**, des *affirmations positives*, des *techniques de visualisation*, des *exercices écrits*, et des *jeux d'abondance* pour avancer dans vos zones de confort et vos croyances limitantes. Vous avez suffisamment de **RECETTES** pour des centaines de repas gastronomiques.

MAINTENANT TOUT CE QUE VOUS AVEZ À FAIRE C'EST DE LES UTILISER.

Je prends le temps tous les jours d'utiliser l'**EFT**, de méditer, ou de m'amuser avec un ou plusieurs *Jeux d'Abondance* présentés dans ce e-book. Cette implication a donné des résultats immenses et je continue à me réserver et à chérir ce temps-là pour moi.

En utilisant l'**EFT**, vous serez capable *d'attirer la réussite et l'abondance* auxquelles vous avez droit de votre vivant. Je vous encourage à communiquer votre valeur à l'*Univers* et...

***RÉCLAMEZ
VOTRE
ABONDANCE
TOUT DE SUITE!***

ENTRAÎNEMENT EFT SUPPLÉMENTAIRE ---

Je recommande vivement que vous poursuiviez des entraînements **EFT** supplémentaires. La meilleure source c'est le website incroyablement riche de Gary Craig le fondateur de l'**EFT** <http://eftuniverse.com> Vous trouverez des centaines d'articles et d'études de cas qui utilisent l'**EFT**. Gary vend aussi les DVDs de cours. Je suis extrêmement reconnaissante à Gary pour son ouverture et sa générosité.

Je propose les produits **EFT** suivants sur <http://www.CarolLook.com>:

Audio CDs for *Success and Abundance*

DVDs of the September 2004 *Success and Abundance* class I taught as part of Gary Craig's Stamford, CT EFT workshop.

Audio CDs for *Weight Loss*

Electronic EFT: *The Key to Weight Loss*
<http://www.conquer-overeating.com>

***Weight Loss* and *Smoking Cessation* training manuals**

Teleclasses mensuelles.

Il y a *abondance* de praticiens compétents qui donnent des cours d'EFT, proposent des sessions individuelles, et qui ont des sites Internet utiles. Vous pouvez les trouver dans les pages du site <http://www.eftuniverse.com> dans « *trouver un praticien EFT* » ou le site de Patricia Carrington <http://www.eftupdate.com>.

Remerciements tout particuliers au Coach EFT Rick Wilkes pour ses supports techniques et de rédaction exceptionnels. Vous pouvez joindre Rick <http://www.ThrivingNow.com>.

AU SUJET DE L'AUTEUR

Carol Look est Assistante Sociale Clinicienne certifiée de l'État de New York et détient un doctorat en Hypno thérapie Clinique. Elle est formée aux Méthodes de **Thérapies des Énergies**, comme le **TFT**, l'**EFT** et le **TAT**. Le **Dr Look** est spécialiste des dépendances et consulte toujours dans son cabinet privé à New York. Elle a contribué de façon éminente à l'édition du site Web <http://www.emofree.com> **EFT**, où Carol a écrit des dizaines d'articles cliniques pour soutenir ses collègues cliniciens dans leur travail. Elle donne des cours EFT dans tout le pays sur les thèmes de la réussite et de l'Abondance, la libération des angoisses et la perte de poids. Elle a été invitée à enseigner la **Thérapie des Énergies** pour l'Association de la Psychologie de l'Énergie Globale (ACEP), l'Institut National de l'Énergie Psychologie pour l'Application clinique de Médecine Comportementale (NICABM), la Guilde Nationale des hypno thérapeutes (NGH), et le Centre de Spiritualité et de psychothérapie (CSP).

ESSENTIAL WEB SITES

<http://www.emofree.com>

<http://www.CarolLook.com>

<http://www.EFTupdate.com>

<http://www.EFT4powerpoint.com>

<http://www.abraham-hicks.co>

LECTURES RECOMMANDÉES SUR L'ABONDANCE

LECTURES RECOMMANDÉES SUR L'ABONDANCE

1. Dahl, Linda Madden. *Ten Thousand Whispers: A Guide to Conscious Creation*. Eugene, OR: The Woodbridge Group. 1995.
2. Demartini, John F. *Count Your Blessings: The Healing Power of Gratitude and Love*. Rockport, MA: Element Books, Inc. 1997.
3. Dyer, Dr. Wayne D. *The Power of Intention: Learning to Co-create Your World Your Way*. Carlsbad, CA: Hay House, Inc. 2004.
4. Grabhorn, Lynn. *Excuse Me, Your Life is Waiting*. Charlottesville, VA: Hampton Roads Publishing Company, Inc. 2000.
5. Hicks, Jerry and Esther. *A New Beginning: Volume II: A Personal Handbook to Enhance Your Life, Liberty and Pursuit of Happiness*. San Antonio, TX: Abraham-Hicks Publications. 1996.
6. Holmes, Ernest. *The Science of Mind: A Philosophy, A Faith, A Way of Life*. New York, NY: Jeremy P. Tarcher/Putnam. 1938.
7. Kehoe, John. *Mind Power*. British Columbia, Canada: Zoetic Inc. 1997.
8. Loveland-Coen, Victoria. *Manifesting Your Desires*. Sherman Oaks, CA: Self-Mastery Press. 1998.
9. Murphy, Joseph. *Think Yourself Rich*. Paramus, NJ: Reward Books. 2001.
10. Ponder, Catherine. *Secret of Unlimited Prosperity*. Marina del Ray, CA: DeVorss Publications. 1981.
11. Price, John Randolph. *The Abundance Book*. Carlsbad, CA: Hay House, Inc. 1987.
12. Roberts, Jane. *The Nature of Personal Reality*. San Rafael, CA: Amber-Allen Publishing. 1994.